

**DIE BEVORDERING VAN ADOLESSENTE DOGTERS SE
BEWUSTHEID DEUR MIDDEL VAN YOGA**

deur

Chantelle Nadine Scheffer

**voorgelê ter gedeeltelike vervulling
van die vereistes vir die graad**

**MAGISTER DIACONIOLOGIAE
(Speltherapie-Rigting)**

aan die

Universiteit van Suid-Afrika

Studieleier: Dr. M van Heerden

November 2005

Opgedra aan my ouers,

Mamma en Dadda

*Vir jul volgehoue aanmoediging, motivering
en geloof in my.*

Baie dankie

Truth

*See the colour of the sky!
Paint it with your inner eye!
Paint the trees, the sun, the flowers;
Choose your subject as you will,
But be true,
For if you cover*

*Night's dark shade with silver hue
Or the frankness or the beauty,
You will be the loser,
You.*

Mira Mehta

Bedankings

Graag bedank ek die volgende mense wat dit vir my moontlik gemaak het om die studie te onderneem:

- My gesin Wynand, Charl en Marno. Dankie vir julle geduld, liefde, ondersteuning en opoffering.
- Dr. Magdie van Heerden, studieleier vir haar geduld en aanmoediging.
- *Zaskia, Jacqueline, Aliicia* en *Landi* vir julle opregte belangstelling en eerlike respons, julle het die studie moontlik gemaak.
- Aan Harold Sebastian van Virgin Active in Nelspruit.
- Professor Pierré Joubert vir bekwame hulp, ondersteuning en afronding van die verhandeling.
- Dr. Amanda Van Der Merwe vir die taal en tegniese versorging van die verhandeling.
- My ouers, Moekie en Leoni vir die bederf en pret wat ons gehad het wanneer ek by julle tuisgegaan het.

Aan God al die eer vir hierdie groot droom

Summary

The Promotion of Adolescent Girls' Awareness by Using Yoga

Student: Chantelle Nadine Scheffer

Degree: M Diac (Play Therapy)

Supervisor: Dr M van Heerden

Ten selected yoga movements were successful applied in Gestalt Therapy to promote adolescent girls' awareness. The girls were between seventeen and eighteen years old. A review of the existing literature exercises indicated the value of meditation, breathing exercises, and relaxation exercises in the Gestalt therapeutic process. Hatha yoga however, offers a variety of movements that can be extracted and used as a resource for the promotion of awareness in the Gestalt therapeutic process.

A case study method where research was only used as a tool to gain better insights concerning the use of yoga movements was followed. The study results indicated that awareness of the body, posture; muscles tension, the self, and the environment were promoted. After yoga movements were used as introduction to the session, the social experience of the group discussion afterwards seemed to have been positive.

This form of awareness creation can contribute to adolescent girls' process of become aware in Gestalt Therapy.

Key Concepts:

Gestalt; Gestalt Approach; Gestalt Therapy; Awareness; Contact and Awareness;
Adolescence; Hatha Yoga; Gestalt Approach and Hatha Yoga

INHOUDSOPGAWE

DANKBETUIGINGS	iii	
SUMMARY	iv	
INHOUDSOPGAWE	vi	
LYS VAN TABELLE EN FIGURE	xi	
LYS VAN BYLAES	xii	
HOOFSTUK 1: ALGEMENE ORIËTERING		
1.1	INLEIDING	1
1.2	MOTIVERING	3
1.3	PROBLEEMFORMULERING	5
1.4	DOELSTELLINGS EN DOELWITTE	6
1.5	NAVORSINGSVRAAG	7
1.6	NAVORSINGSBENADERING	8
1.7	SOORT NAVORSING	9
1.8	NAVORSINGSTRATEGIE	10
1.9	NAVORSINGSPROSEDURE EN WERKSWYSE	11
1.10	UITVOERBAARHEID VAN DIE ONDERSOEK	14
1.10.1	Literatuurstudie	14
1.10.2	Konsultasie met kundiges	15
1.10.3	Voortoets	16
1.10.4	Omskrywing van universum, afbakening van die	16

	steekproef en wyse van steekproefneming	
1.11	ETIESE ASPEKTE	17
1.11.1	ETIESE SAKE IN SOSIALE NAVORSING	18
1.11.2	Vrywillige deelname	18
1.11.3	Privaatheid, anonimiteit en vertroulikheid	18
1.11.4	Misleiding van proefpersone	19
1.11.5	Verslagdoening	19
1.12	DEFINISIES VAN HOOFKONSEPTE	21
1.12.1	Gestalt	21
1.12.2	Gestaltterapie	21
1.12.3	Bewustheid in Gestalt	22
1.12.4	Adolessensie	22
1.12.5	Yoga	23
1.13	INDELING VAN DIE NAVORSINGSVERSLAG	24
1.14	SAMEVATTING	24

HOOFSTUK 2: TEORETIESE AGTERGROND TOT DIE BENUTTING VAN YOGA MET ADOLESSENTE

2.1	INLEIDING	25
2.2	GESTALT	26
2.2.1	Die Gestaltbenadering	26
2.2.2	Gestaltterapie	29
2.2.3	Die Bewustheid	32
2.2.3.1	Kontak en bewustheid binne Gestalt	37
2.2.3.2	Versteurings van kontakgrense	41
2.2.4	Perls se Vyflaagmodel	45
2.3	DIE ADOLESSENT VANUIT DIE GESTALT-BENADERING	47
2.3.1	Fases in adolessensie	48

2.3.2	Gestaltterapie en die Adolessent	52
2.4	YOGA EN DIE GESTALTBENADERING	53
2.4.1	<i>Hatha Yoga</i>	54
2.4.2	Die voordele van <i>Hatha Yoga</i>	56
2.5	SAMEVATTING	58

HOOFSTUK 3: DIE EMPIRIESE NAVORSING

3.1	INLEIDING	60
3.2	DIE PROFIEL VAN RESPONDENTE VIR DIE STUDIE	61
3.2.1	Respondent een	61
3.2.2	Respondent twee	62
3.2.3	Respondent drie	63
3.2.4	Respondent vier	63
3.3	DIE GESELEKTEERDE YOGABEWEGINGS AS INLEIDING TOT DIE GROEPBESPREKINGSESSIES	64
3.4	DIE GROEPBESPREKINGS, AFSLUITING EN ONTSPANNINGSPOSISIE OF <i>CORPSPOSISIE</i>	73
3.4.1	Sessie 1	74
3.4.2	Sessie 2	76
3.4.3	Sessie 3	79
3.4.4	Sessie 4	81
3.4.5	Sessie 5	84
3.4.6	Sessie 6	89
3.4.7	Sessie 7	90
3.5	VRAELYS	94
3.5.1	Respondente een	94
3.5.2	Respondent twee	98
3.5.3	Respondent drie	102
3.5.4	Respondent vier	106

3.6.	ONDERHOUDSKEDULE	109
3.6.1	Onderhoud met Respondent een	110
3.6.2	Onderhoud met Respondent twee	113
3.6.3	Onderhoud met Respondent drie	115
3.6.4	Onderhoud met Respondent vier	118
3.6	SAMEVATTING	121

HOOFSTUK VIER: ALGEMENE SAMEVATTING EN GEVOLGTREKKING

4.1	INLEIDING	122
4.2	HOOFSTUK 1: ALGEMENE ORIËTERING	122
4.2.1	Samevatting	122
4.2.2	Gevolgtrekking	123
4.2.3	Aanbevelings	124
4.3	HOOFSTUK 2: 'N GESTALTBENADERING TOT DIE BENUTTING VAN YOGA MET ADOLESSENTE DOGTERS	124
4.3.1	Samevatting	124
4.3.2	Gevolgtrekking	125
4.3.3	Aanbeveling	126
4.4	HOOFSTUK 3: DIE EMPIRIESE STUDIE	
4.4.1	Samevatting	126
4.4.2	Gevolgtrekking	129
4.4.3	Aanbeveling	130
4.5	TOETSING VAN DOEL EN DOELWITTE	131
4.5.1	Doel van ondersoek	131

4.5.2	Doelwitte	131
4.5.3	BEANTWOORDING VAN DIE NAVORSINGSVRAAG	133
4.6	FORMULERING VAN HIPOTEESES EN	135
	NAVORSINGSVRAAG	135
4.7	SLOTOPMERKING	136
	BRONNELYS	137

LYS VAN FIGURE

FIGUUR 3.1	Die siklus van belewenis voorgestel deur Joyce en Sills.	34
------------	---	----

GESELEKTEERDE YOGABEWEGINGS

FIGUUR 1	Bergposisie / <i>Mountain pose</i>	65
FIGUUR 2	Roterendestoelposisie/ <i>Utkatasana</i>	66
FIGUUR 3	Danserbalansposisie/ <i>Dancer pose</i>	66
FIGUUR 4	Onderstebo-V / <i>Downward Dog/Adho Muka Svanasana</i>	67
FIGUUR 5	<i>Warrior 1</i> -vorentoebuig/ <i>Virabhadrasana (a, b en c)</i>	67-68
FIGUUR 6	Driehoekposisie/ <i>Trikonosana</i>	69
FIGUUR 7	Skoenlappersit/ <i>Baddha-Konasana</i>	70
FIGUUR 8	Bewegendebrug/ <i>Urdhva Dhanurasana</i>	70
FIGUUR 9	Spinalerotasie/ <i>Jathara Parivartanasana</i>	71
FIGUUR 10	<i>Corpsposisie</i> of Ontspanningsposisie <i>Savasana</i>	72

LYS VAN BYLAES

BYLAAG 1	Vraelys	148
BYLAAG 2	Onderhoudskedule	149
BYLAAG 3	Bekendstelling aan ouers	150
BYLAAG 4	Toestemming aan ouers	152
BYLAAG 5	Toestemming van die deelnemers	153
BYLAAG 6	Vrywaringsvorm van Virgin Active	154
BYLAAG 7	YOGAFLEX “MIND-BODY CONNECTION SERTIFIKAAT”	155
BYLAAG 8	“CERTIFIED INSTRUCTOR”	156
BYLAAG 9	“Council for Counsellors in South Africa”	157